आँगनवाड़ियों में स्वस्थ्य और ख़ुशहाल जीवन के लिए लालन पालन

योगेश जी. आर.

आँगनवाड़ी बच्चों के समग्र विकास पर ध्यान देती है, जिसमें पोषण, बेहतर स्वास्थ्य, सुरक्षा और सीखने के अवसर शामिल हैं। जीवन के पहले छह वर्षों में, माता-पिता और आँगनवाड़ी शिक्षिका का बच्चों पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। इसलिए, बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करना इनकी ज़िम्मेदारी है।

शारीरिक ख़ुशहाली

सक्षम आँगनवाड़ी और पोषण 2.0 'एक एकीकृत पोषण सहायता कार्यक्रम है जो पोषण सामग्री और वितरण में एक रणनीतिक बदलाव के माध्यम से बच्चों, किशोर लड़कियों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं में कुपोषण की चुनौतियों का समाधान करना चाहता है और स्वास्थ्य, कल्याण और प्रतिरक्षा का पोषण करने वाली कार्य प्रणालियों को विकसित करने और बढ़ावा देने के लिए एक सम्मिलित ईको-सिस्टम बनाना चाहता है' (परिचय, मिशन सक्षम आँगनवाड़ी 2021)। बच्चे के जन्म से काफ़ी पहले, उनके शारीरिक कल्याण पर ध्यान देना शुरू हो जाता है - आँगनवाड़ी माँ के गर्भवती होने के समय से ही, कुछ राज्यों में, स्वास्थ्यकारी मध्याह्न भोजन देना आरम्भ कर देती हैं और कुछ राज्यों में घर ले जाने के लिए राशन प्रदान करती हैं। यह सुविधा स्तनपान के समय से लेकर बच्चे के तीन साल के होने तक जारी रहती है। किसी आँगनवाड़ी केन्द्र में बच्चे के नामांकित होने के साथ ही उसे मध्याह्न भोजन के माध्यम से एक अच्छा और सन्तुलित पोषण मिलने लगता है।

आँगनवाड़ी शिक्षिका अपने केन्द्र में और उसके आस-पास एक सुरक्षित और साफ़ वातावरण सुनिश्चित करती हैं। वे दैनिक गतिविधियों के माध्यम से स्वच्छ रहने के अच्छे तौर-तरीक़े भी लागू कराती हैं जैसे हाथ धोना, बालों की कंघी करना आदि, ताकि बच्चों को इनकी आदत डल सके। शिक्षिका स्वास्थ्य विभाग की साझेदारी से बच्चों का टीकाकरण करवाना भी सुनिश्चित करती हैं। शिक्षिका बच्चों का शारीरिक विकास सुनिश्चित करने के लिए उन्हें हर दिन कक्षा के अन्दर और बाहर खेलने के मौक़े देती हैं।



चित्र-1 : शारीरिक ख़ुशहाली सुनिश्चित करने के लिए बच्चों को खेलने के अवसर दिए जाते हैं।



चित्र-2 : भोजन से पहले हाथ धोते बच्चे।

मानसिक ख़ुशहाली

समर्थ बनाने वाला वातावरण

आँगनवाड़ी केन्द्र और उसके आस-पास का भौतिक वातावरण छोटे बच्चों की ख़ुशहाली पर बड़ा असर डाल सकता है। बच्चों को यह महसूस होना चाहिए कि आँगनवाड़ी उनके लिए एक सुरक्षित स्थान है जहाँ वे समय बिता सकते हैं। यह विशेष रूप से उन बच्चों के लिए महत्त्वपूर्ण है जो वंचित समुदायों या टूटे हुए घरों से आते हैं। बच्चों का मिज़ाज उनके आस-पास के वातावरण से प्रभावित होता है। दीवारों पर जानवरों, पौधों आदि के रंगीन उजले चित्र सिर्फ़ बच्चों को आमंत्रित ही नहीं करते बल्कि उन्हें सहज और सुरक्षित भी महसूस कराते हैं।

बच्चों की भागीदारी को बढ़ावा देने वाला सीखने का अनुकूल माहौल देने के लिए यह ज़रूरी है कि शिक्षिका केन्द्र की सामग्री और फर्नीचर की उचित व्यवस्था करें ताकि बच्चे उनसे परिचित हो सकें, उन तक आसानी से पहुँच सकें और एक ढाँचा सुनिश्चित हो सके। एक उत्तरदायी देखभालकर्ता के रूप में, आँगनवाड़ी शिक्षिका बच्चों के साथ निरन्तर बातचीत करते हुए मनोवैज्ञानिक रूप से एक सुरक्षित जगह का निर्माण करती हैं और विश्वास व भावनात्मक सुरक्षा से भरा माहौल निर्मित करती हैं।

वेंकटम्मा, एक ग्रामीण क्षेत्र की आँगनवाड़ी शिक्षिका हैं जो अपने केन्द्र में बच्चों का ध्यान खींचने के लिए ज़मीन पर दो-तीन बार छड़ी मारती थीं। उनका कहना था कि 'छड़ी का डर' बच्चों को अनुशासित करने का सबसे अच्छा तरीक़ा है, नहीं तो वे जो सिखाया जा रहा है उस पर ध्यान नहीं देते। एक कार्यशाला के तहत, शिक्षकों को बच्चों का ध्यान आकर्षित करने के लिए कुछ तकनीकें बताई गईं जैसे बच्चों को 'ऊई' कहने की आदत डालना जब भी शिक्षक 'पिल्लालु' (बच्चे) कहें या तीन बार ताली बजाना जब शिक्षक दो बार ताली बजाएँ। वेंकटम्मा ने इन तकनीकों को अपने केन्द्र में लागू किया और छड़ी का इस्तेमाल करना बन्द कर दिया है। वे कहती हैं कि बच्चे अब उनसे ज़्यादा बातें करते हैं और पहले से बेहतर जवाब देते हैं।

सामाजिक ख़ुशहाली

आँगनवाड़ी बच्चों के लिए घर के बाहर की दुनिया के साथ पहला सम्पर्क होता है और इसलिए यह बच्चों के सामाजिक विकास में प्रमुख भूमिका निभाता है। आँगनवाड़ी केन्द्र में शिक्षिका बच्चों को आपस में उचित

सामाजिक अन्त:क्रिया करने के मौक़े देती हैं, जिससे बच्चों को दूसरों के साथ बात करने के सामाजिक कौशलों को सीखने, दूसरों की भावनाओं को समझने और ख़ुद की भावनाओं को व्यक्त करने के अवसर मिलते हैं।

कन्नन कभी-कभार उत्तेजित हो जाता था और दूसरे बच्चों से बात नहीं करता था। वह दूसरे बच्चों को ख़ुद को छूने नहीं देता था। खेल के समय भी, शिक्षक ने देखा कि वह अकेला बैठकर बस एक खिलौने के साथ खेलता रहता था। उससे कोई प्रश्न पूछे जाने पर भी वह चुप रहता था। शिक्षिका ने कन्नन की माँ से बातचीत की और उन्हें पता चला कि कन्नन के माता-पिता के बीच एक तनावपूर्ण रिश्ता था जिसमें अक्सर झगड़े होते थे और मार-पीट भी होती थी। शिक्षिका इस समस्या को समझ गईं और उन्होंने कन्नन से नियमित रूप से बात करना शुरू किया, हालाँकि शुरुआत में वह कोई जवाब नहीं देता था। उन्होंने उसके प्रति प्यार और देखभाल की भावना दर्शाई। दो सप्ताह में, उसने बहुत कम शब्दों में प्रतिक्रिया देना शुरू किया। एक महीने में, वह स्कूल की गतिविधियों में शामिल होने लगा और दूसरे बच्चों से बात करने लगा। छह महीने बाद, उनके केन्द्र में कन्नन सबसे सक्रिय बच्चों में से एक था। एक संवेदनशील और देखभाल करने वाली शिक्षिका का बच्चों के सामाजिक कल्याण पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

कक्षा में दोस्तों व शिक्षकों के साथ और परिवार के सदस्यों के साथ होने वाली प्रारम्भिक बातचीत के माध्यम से बच्चे आत्म-जागरूक बनते हैं और अपने आस-पास के इन लोगों के साथ रिश्ते बनाना शुरू करते हैं। गतिविधियों और कहानियों के ज़रिए वे निर्देश सुनने, अपनी बारी की प्रतीक्षा करने और अपने सहपाठियों के साथ बातें साझा करने की आदतें विकसित करते हैं। वे दोस्त बनाना और दूसरों की भावनाओं और कार्यों को समझना शुरू करते हैं। सामाजिक रूप से सुरक्षित महसूस करने वाले बच्चों में ज़्यादा आत्मसम्मान, आत्मविश्वास और सहानुभूति होने की और गहरी दोस्ती बनाए रख पाने की सम्भावनाएँ होती हैं, जिससे उनमें चुनौतीपूर्ण व्यवहार कम हो जाता है और उनके मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

भावनात्मक ख़ुशहाली

छोटे बच्चों के लिए एक सुरक्षित भावनात्मक वातावरण बनाने और बनाए रखने में आँगनवाड़ी शिक्षिका की भूमिका सर्वोपरि है। भावनाएँ हमारे आस-पास के लोगों और परिस्थितियों का आधार लेते हुए उत्पन्न होती हैं। भावनात्मक विकास का अर्थ है भावनाओं को समझने, अपने आपको खुलकर व्यक्त करने, स्व-नियमन और प्रसंग अनुसार कार्य करने की क्षमता का विकास करना। चूँकि छोटे बच्चों में भावनात्मक विकास तेज़ी से होता है, उन्हें अपनी भावनाओं को देखने-समझने और व्यक्त करने के लिए ज़्यादा अवसरों की आवश्यकता होती है।



चित्र-3 : लर्निंग कॉर्नर में आपस में बातचीत करते हुए बच्चे।

भावनात्मक ख़ुशहाली का मतलब है बच्चे का ख़ुश रहना, अच्छा महसूस करना और प्यार, ख़ुशी जैसी सकारात्मक भावनाओं का अनुभव कर पाना।

भावनात्मक वंचन आगे जाकर बच्चे के विकास पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। भावनाएँ बच्चों की शारीरिक और मानसिक ख़ुशहाली को प्रभावित करती हैं। जो बच्चे असुरक्षित महसूस करते हैं या जिनका अपने देखभालकर्ता के साथ तनाव भरा रिश्ता होता है, उन्हें दूसरों के साथ सकारात्मक सम्बन्ध बनाने में समस्या हो सकती है। जो बच्चे अपनी हताशा और क्रोध को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं उन्हें दोस्त बनाने में, सीखने के कार्यों को पूरा करने में, शिक्षकों का सकारात्मक तरीक़े से ध्यान आकर्षित करने में और अपनी निराशाओं को सम्भालने में भी कठिनाई होती है। आर्थिक रूप से वंचित परिवारों के बच्चों में व्यवहारिक और भावनात्मक समस्याओं के अभिव्यक्त होने की सम्भावना अधिक होती है (ब्रैडली और कॉर्विन 2002)। चूँकि आँगनवाड़ी में आने वाले ज़्यादातर बच्चे आर्थिक रूप से वंचित परिवारों से आते हैं इसलिए यह और भी महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि शिक्षिका उनकी भावनात्मक ख़ुशहाली पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए शुरू से ही हस्तक्षेप करें। बच्चे के जीवन के शुरुआती वर्षों से ही भावनात्मक ख़ुशहाली पर ध्यान देने से उनके व्यवहार और भावनात्मक विकास पर ग़रीबी के कारण होने वाले हानिकारक प्रभावों को कम किया जा सकता है (ब्रूक्स-गन और डंकन 1997)।

बच्चे, सुखद प्रेरणा के प्रति आकर्षण और अप्रिय प्रेरणाओं से परहेज़ करने की बुनियादी भावनाओं को बहुत शुरुआत से ही व्यक्त करने लगते हैं। उनके विकास और अनुभव के साथ, यह धीरे-धीरे ख़ुशी, आश्चर्य, भय, क्रोध, उदासी और घृणा जैसी विभिन्न भावनाओं के लिए प्रगट होने वाले अलग-अलग भावों में विकसित हो जाता है।

किसी भावना को पहचानना और उसे नाम दे पाना भावनात्मक विकास का हिस्सा है। यह ज़रूरी है कि शिक्षिका बच्चों को दैनिक जीवन में भावनाएँ पहचानने के पर्याप्त अवसर दें। बातचीत, कहानियाँ और खेल गतिविधियाँ बच्चों को भावनाएँ पहचानने और उन्हें नाम दे पाने में मदद करती हैं।

बच्चे अपने जीवन में मौजूद वयस्कों को देखकर सामाजिक रूप से उचित व्यवहार का मॉडल आत्मसात करते हैं। उदाहरण के लिए, अगर बड़े ग़ुस्से में दूसरों पर चिल्लाते हैं, तो बच्चे भी अपना ग़ुस्सा दिखाने के लिए दूसरों पर चिल्लाना सीख जाते हैं। माता-पिता और शिक्षकों को एक ऐसा सुरक्षित भावनात्मक वातावरण बनाने की ज़रूरत है जहाँ बच्चे अपनी भावनाओं को निडरता से व्यक्त कर सकें।



चित्र-**4** : भावनाओं को पहचानने की गतिविधि में बच्चों को शामिल करतीं शिक्षिका।

कुछ चीज़ें जो शिक्षिका बच्चों में भावनात्मक कल्याण बढ़ाने के लिए कर सकती हैं :

- बच्चों से मिलने पर उनका अभिवादन करना। यह उन्हें केन्द्र में उनके महत्त्व को महसूस कराता है।
- हर दिन बच्चों के साथ उनके अनुभवों पर चर्चा करते हुए गुणवत्तापूर्ण समय बिताना।
- बच्चों की भावनाओं और कार्यों पर प्रतिक्रिया देना।
- बच्चों के प्रयासों की सराहना करना। ऐसे प्रोत्साहन से बच्चों में ख़ुशी और आत्मसम्मान पैदा होता है।

स्वयं को लायक समझने के लिए लिए सराहना

जैसे ही चार साल की यास्मीन टोकरी में गेंद फेंकने के लिए तैयार होती है, आँगनवाड़ी शिक्षिका ताली बजाकर यास्मीन का नाम बार-बार पुकारती हैं। यास्मीन को गेंद फेंकने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए सभी बच्चे भी ताली बजाते हैं। गेंद टोकरी में न गिरकर नीचे गिर जाती है। शिक्षिका ताली बजाती रहती हैं, गेंद उठाती हैं और उसे मुस्कुराते हुए यास्मीन को देती हैं और उसे फिर से फेंकने को कहती हैं। प्रोत्साहन जारी रहता है। गेंद टोकरी में गिरने से फिर चूक जाती है। शिक्षिका एक बार फिर मुस्कुराते हुए गेंद को उठाकर यास्मीन को देती हैं और कोशिश करने के लिए कहती हैं। शिक्षिका हर बार बच्चे की सराहना करती हैं फिर चाहे गेंद टोकरी में गिरे या न गिरे। इस सरल तरीक़े से, शिक्षिका बच्चों को कोशिश करने और करके देखने की प्रक्रिया का आनन्द लेने के महत्त्व को महसूस कराती हैं।

सराहना और प्रशंसा बच्चों को अपने बारे में अच्छा महसूस कराती है, जिससे नई चीज़ों का पता लगाने के लिए उनका आत्मविश्वास बढ़ता है। इससे उनके भीतर आत्मसम्मान पैदा होता है और वे जिन चीज़ों को करने में सक्षम हैं उन पर उन्हें गर्व महसूस होता है। यह बच्चों को अधिक प्रयास करने और प्रयास करते रहने में मदद करता है, भले ही वे किसी चीज़ को पहली बार या दूसरी बार में न कर पाएँ। यह उन्हें उनकी ग़लतियों से सीखने और हर प्रयास के साथ सुधार करते जाने के लिए प्रोत्साहित करता है।

बच्चों द्वारा किए गए प्रयास की सराहना करने और प्रयास के परिणाम पर ध्यान केन्द्रित न करने से शिक्षिका लचीलेपन और सामर्थ्य का निर्माण करती हैं जिससे बच्चों को प्रयास करते रहने के लिए प्रोत्साहन मिलता है। सराहना और प्रशंसा अच्छे व्यवहार को और सुदृढ़ करती है। एक शिक्षिका कई तरह से सराहना दिखा सकती हैं, जैसे मुस्कुराकर, प्रयास करने पर ताली बजाकर या शाबाशी देकर, पीठ थपथपाकर, हाथ मिलाकर आदि।

निष्कर्ष

अगर आँगनवाड़ी की दिनचर्या में बच्चों की स्वच्छता, शारीरिक और मानसिक ख़ुशहाली पर ध्यान दिया जाए तो यह बच्चों में जीवन भर के लिए अच्छी आदतें डाल सकता है। आँगनवाड़ियों में नामांकित वे बच्चे जो शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं, ख़ुश रहते हैं और गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी का आनन्द लेते हैं। ऐसा होने पर वे उन बच्चों की तुलना में ज़्यादा तेज़ी से सीखने और विकास करने के लिए प्रेरित होते हैं जो बच्चे आँगनवाड़ी में नामांकित नहीं होते। इससे बच्चों की उपस्थिति पर भी एक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और जब वे आँगनवाड़ी में नियमित रूप से आते हैं, उनका बेहतर विकास होने की सम्भावना भी बढ़ती है।

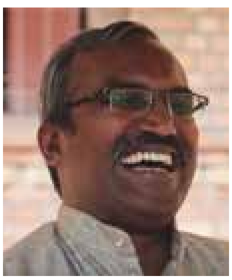
*बच्चों की पहचान को सुरक्षित रखने के लिए नाम बदल दिए गए हैं।

References

Bradley R H, Corwyn R F. (2002). Socioeconomic Status and Child Development. Annual Review of Psychology

Brooks-Gunn J, Duncan G J. (1997). The effects of poverty on children. The Future of Children

Ministry of Women and Child Development (MWCD). (2021). Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0. New Delhi. Government of India



योगेश जी. आर. तेलंगाना के संगारेड्डी ज़िले में अज़ीम प्रेमजी फ़ाउण्डेशन की प्रारम्भिक बाल्यावस्था शिक्षा (ईसीई) पहल का नेतृत्व करते हैं। ईसीई में स्रोत व्यक्तियों की एक टीम का मार्गदर्शन करने में और आँगनवाड़ी शिक्षकों की क्षमतावर्धन के लिए मापनीय बहु-विध सहभागिता विकसित करने में उनकी महत्त्वपूर्ण भूमिका रही है। वे इस क्षेत्र में फ़ाउण्डेशन के अन्य ज़िला संस्थानों को भी सहयोग देते हैं। इससे पहले, उन्होंने फ़ाउण्डेशन के पुदुचेरी ज़िला संस्थान में प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तर के शिक्षकों के क्षमतावर्धन पर काम किया था। वे 24 वर्षों से अधिक समय से शिक्षा, आईटी और प्रबन्धन के क्षेत्र में विभिन्न क्षमताओं में काम कर रहे हैं। उनसे *yogesh.r@azimpremjifoundation.org* पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अनुवाद : सन्दीप दुबे **पुनरीक्षण :** भरत त्रिपाठी **कॉपी एडिटर :** अनुज उपाध्याय